



Reflexion

Aus der Sicht einer Ozeanologin

„Man kann in jedem Alter staunen. Neugierig sein. Offen.“

Sylvia Earle

Aus der Sicht eines Orientalisten

„Und eigentlich geht es immer darum, dieses Staunen, dieses Nichtverstehen zwar nicht aufzulösen und zu sagen, jetzt habe ich es aber kapiert, genau mitzuteilen seine eigene Irritation, seine eigene Begeisterung [...] zu übermitteln.“

Navid Kermani

Aus der Sicht einer Erforscherin des Staunens

„Immer aber ist Staunen verbunden mit der Eröffnung eines Möglichkeitsraums, den dann die Imagination des Staunenden ausgestaltet: Staunen fungiert dann als Motor der Einbildungskraft, deren Tätigkeit sich ihrerseits als entscheidend für die Intensität der Illusion oder sogar Immersion in die andere Welt erweist und so das Staunen noch perpetuiert.“

Nicole Gess

Aus der Sicht zweier Theolog*innen

„Staunen heißt, wie Gott die Welt nach dem 6. Tag wahrnehmen. Also sagen können: Es ist gut!“

Dorothee Sölle und Fulbert Steffensky

Aus der Sicht der Schrift

„Was haben wir denn in die Welt mitgebracht? Nichts! Was können wir aus der Welt mitnehmen? Nichts! Wenn wir also Nahrung und Kleidung haben, soll uns das genügen.“

1 Timotheus 6, 7-8

Audio

Die Audio-Datei kannst du dir entweder über die Homepage oder direkt in der Ausstellung anhören:

Homepage: <https://staune.info/materialien-kosmos>

Ausstellung: https://vr-easy.com/tour/kebrlp/220411-staune_ordner/#pano=19

Interaktion 1

Nehme ein Brot in die Hand, vielleicht sogar eines, das Du selbst gebacken hast.

Widme Deine ganze Aufmerksamkeit diesem Brot. Schließe Deine Augen.

Wie fühlt sich das Brot an in Deiner Hand?

Wie riecht es?

Welche Geräusche macht es?

Streiche mit Deiner Zunge am Brot entlang.

Breche oder schneide ein Stück ab.

Ändert sich der Duft?

Die Geräusche?

Lege ein Stück des Brotes auf Deine Zunge.

Kaue langsam.

Beschreibe den Geschmack.

Beschreibe, was Du erlebst, in dem Du Deine Beobachtungen laut aussprichst und eine Lobrede auf das Brot hältst.

Worüber staunst Du?

Diese Übung kannst Du regelmäßig mit anderen Gegenständen wiederholen, z. B. mit einem Glas Wasser, einer Zitrone, einem Apfel, einer Pflanze. Auch Ereignisse eignen sich für diese achtsame Betrachtung, z. B. beim Händewaschen oder Einkremen, einer bestimmten Arbeitsroutine, dem Schuheputzen, einem Waldspaziergang.

Interaktion 2

Starte eine No-Buy-Challenge.

Definiere einen Zeitraum – einen Tag, eine Woche, einen Monat – in dem Du nichts, außer Lebensmitteln und Dingen des täglichen Bedarfs, kaufst. Dabei kann Dir ein roter Klebepunkt im Portemonnaie oder auf der Geld- oder Kreditkarte helfen, im kritischen Moment des Bezahlens noch einmal kurz innezuhalten und zu prüfen, ob Du den Gegenstand wirklich kaufen willst.

Was lässt Dich auf dieser Reise staunen?